



VEGGIE BURGER CON PANINO ALLA CURCUMA

Ingredienti

Per il veggie burger

450 gr di piselli (freschi o sugherlati)

150 gr di cavolo verde

200 gr di broccoli

1 costa di sedano tritata

1 cipolla

1 spicchio di aglio

230 gr di fiocchi di avena

Pangrattato q.b.

130 gr di noci tritate

½ cucchiaino di erbe aromatiche tritate finemente (basilico, origano , prezzemolo, rosmarino, salvia e timo)

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di senape

Sale e pepe

Per la maionese di pomodoro

2 grossi pomodori a grappolo

2 cucchiaini di senape in polvere

1 cucchiaino di erba cipollina

1 cucchiaino di aceto di mele
1 limone
1-2 gocce di tabasco (sostituire eventualmente con un pizzico di peperoncino)
Sale
Olio di semi di arachide

Per i panini alla curcuma

500 gr di mix di farina alla curcuma di Molino Spadoni
oppure
450 gr di farina di tipo 1, 30 gr di farina di farro bianca, 50 gr di semi oleosi misti (lino, zucca, girasole, ...), 10 gr di crusca di avena, 4 gr di curcuma in polvere, 8 gr di sale, 5 gr di miele o malto

350 gr di acqua
3 gr di lievito di birra fresco oppure 1 gr di lievito di birra secco

Per assemblare il panino

fette di melanzane grigliate
falde di peperone rosso grigliato
lattuga riccia
maionese di pomodoro
veggie burger
pane alla curcuma

Procedimento

Preparare la maionese di pomodoro

Lavare e asciugare i pomodori, sbucciarli e eliminare i semi interni, farli sgocciolare bene.

Trasferire la polpa dei pomodori nel bicchiere di un frullatore a immersione, unire la senape, l'erba cipollina, frullare per ottenere una crema fluida, quindi, versare a filo l'olio e frullare fino a ottenere una salsa montata, densa e corposa. Aggiungere l'aceto, il succo del limone (poche gocce) e il tabasco, frullare ancora per qualche secondo. Aggiustare eventualmente con sale.

Preparare il veggie burger

Sbianchire velocemente i piselli, il cavolo e i broccoli (separatamente), scolare bene le verdure per farle asciugare.

Tritare la cipolla, rosolare in una padella l'aglio e eliminarlo, stufare la cipolla fino a quando non si sarà ammorbidita. Farla intiepidire.

Frullare grossolanamente le verdure in un mixer e trasferirle in una ciotola, unire alle verdure la costa di sedano tritata, i fiocchi di avena, le noci tritate, il

pangrattato (la quantità dipenderà dal grado di umidità del composto), la cipolla stufata, le erbe aromatiche, la salsa di soia, la senape, aggiustare con sale e pepe. Mescolare bene per insaporire.

Far riposare il composto di verdure nel frigorifero per alcune ore.

Con le mani inumidite formare 4 burger, cuocerli in una padella ben calda con un filo di olio evo, cuocere i burger per circa 5-6 minuti girandoli a metà cottura.

Preparare il pane col mix Spadoni

Bagnare il mix Spadoni con 300 gr di acqua in una ciotola e lasciare riposare per 1 ora, coperto con un canovaccio.

Trascorso il tempo di autolisi, sciogliere il lievito nella restante acqua e impastare, aggiungendola poco per volta.

Lavorare bene fino a incordare perfettamente l'impasto.

Ribaltare sul piano di lavoro e lasciarlo riposare all'aria per 30 minuti.

Compiere una serie di pieghe a 3, coprire con una ciotola l'impasto sul piano di lavoro e lasciarlo riposare.

Ripetere ogni 30 minuti una serie di pieghe da tre per 2 ore.

Trasferire l'impasto in una ciotola leggermente unta, coprire e far lievitare fino al raddoppio.

Al raddoppio ribaltare l'impasto sul piano di lavoro, sgonfiare leggermente e tagliare in pezzi da 170 gr. Formare le palline arrotondando e porle a lievitare fino al raddoppio, coperte da pellicola.

Gli ultimi 15 minuti scoprire i panini e lasciar disidratare la superficie.

Pennellare con latte e spolverizzare con semi di sesamo o altro seme a piacere.

Cuocere a 230° per 15 minuti inserendo vapore nei minuti iniziali.

Abbassare a 210° e terminare al cottura.

Assemblare il panino

Tagliare a metà il panino e tostarlo.

Spalmare la salsa sulla base e sul coperchio del panino, adagiare sulla base del panino una foglia di lattuga, salare leggermente, adagiare sulla lattuga il burger, velare poca salsa e continuare alternando le falde di peperoni alle fette di melanzane, velando poca maionese tra le verdure. Richiudere il panino e fermarlo con uno stecchino prima di servire.